

Классная работа

на тему

ру

проше

4

Раё

# Правило посадки

## Учусь сидеть

### правильно на уроке!!!



# Правильная посадка



**Сиди прямо,  
без напряжения!  
Выпрями спину!  
Упирайся ступнями в пол!!!**



# СИДИ ПРАВИЛЬНО



Посадка «готов к работе»



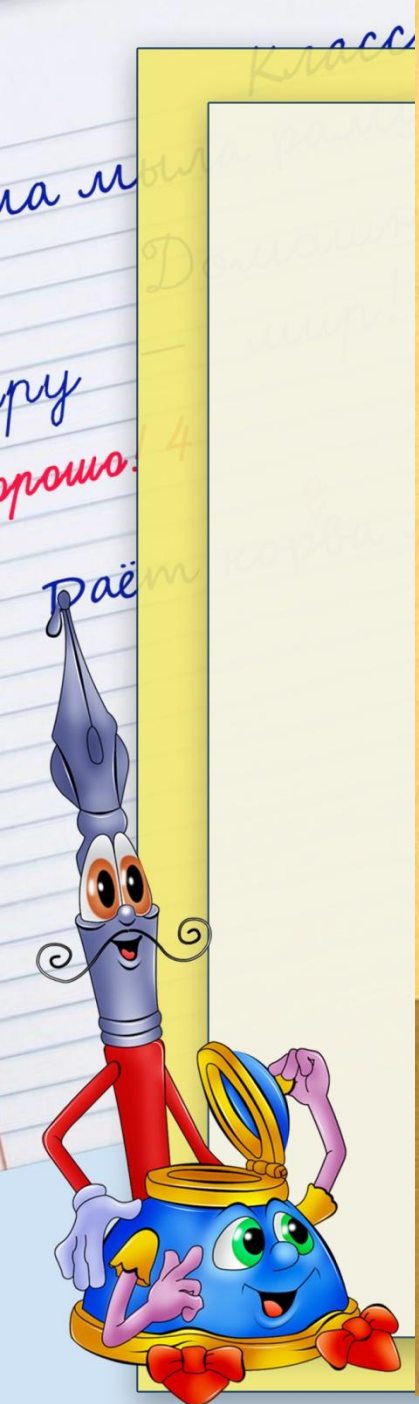
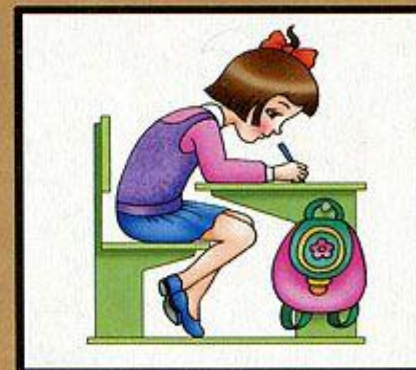
Посадка при письме



Посадка при чтении



Посадка за компьютером



Классная работа

ла м

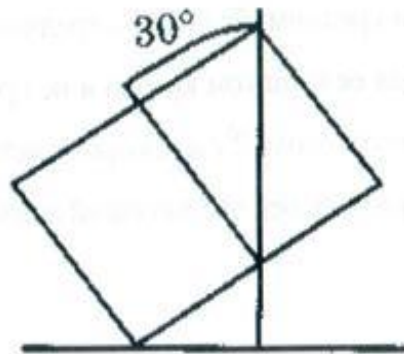
ру  
проше

Раё

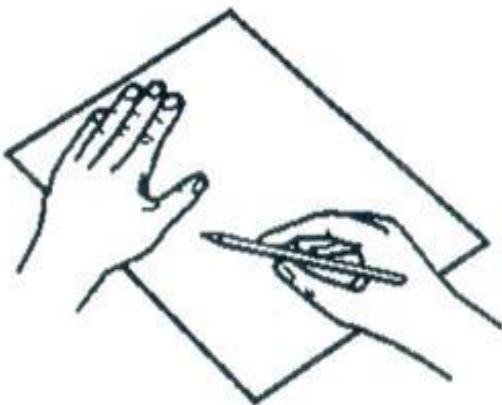


Классная работа

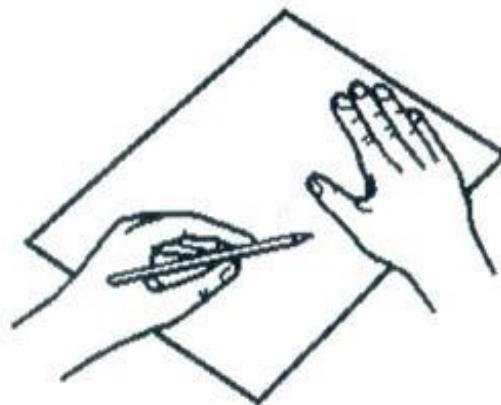
ла м  
ру  
прош  
4  
Раё



a



б



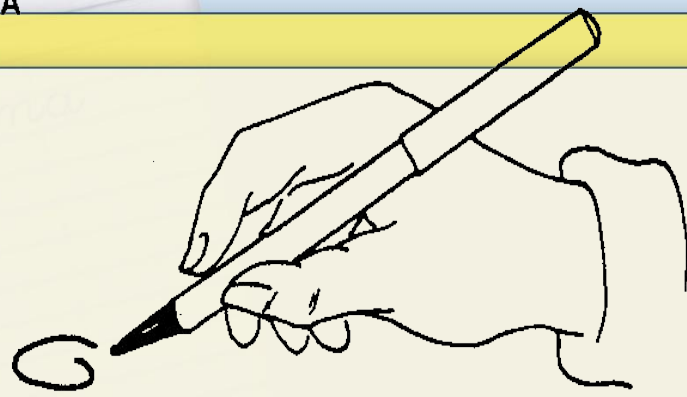
в

Правильное положение тетради (a) и рук праворукого (б) или леворукого (в) ребенка при письме

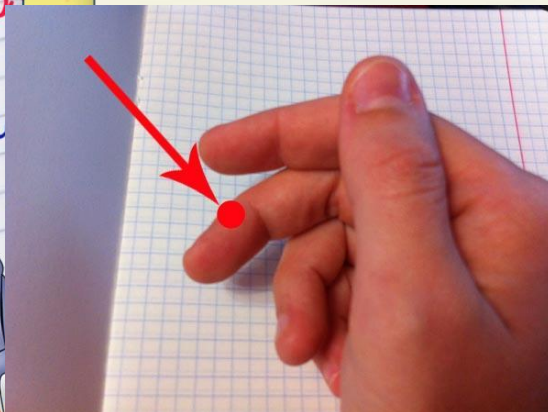


Классная работа

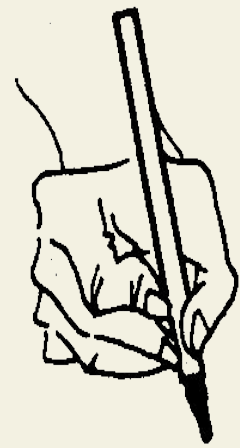
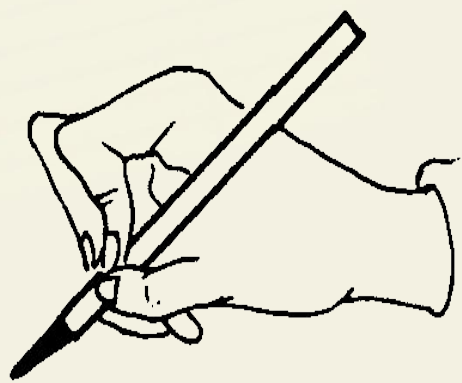
А



ла м  
ру  
прош  
4  
Ра



Б



## Как правильно держать ручку и карандаш:



1. Конец ручки направлен к плечу.
2. Ручку держим тремя пальцами. Большой и средний ее удерживают, указательный придерживает сверху.
3. Расстояние от пишущего шарика до указательного пальца примерно 2 см.
4. Опора кисти - согнутый мизинец и нижняя часть ладони.
5. Большая часть ладони обращена к поверхности стола.
6. Указательный палец сильно не прогибаем, держим ручку свободно.



# Неправильная посадка



# Правильная посадка

